## - نظام غذائي لوزن فوق 95 كغم

## ( 2570 سعر حراربي ، 2155 ملغم صوديوم ، 3380 ملغم بوتاسيوم ، 1585 ملغم فسفور ) :

- الفطور: نصف كوب حليب + 120 غم خبز أبيض + نصف كوب بطاطا مهروسة + بيضة مسلوقة + 2 ملعقة كبيرة لبنة + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .
  - وجبة خفيفة: نصف كوب ذرة + تفاحة .
  - الغداء: كوب ونصف خضار مطبوخة + كوب وثلث أرز + فذة دجاج.
    - وجبة خفيفة: حبة برتقال + 3 كوب فوشار غير مملح.
- العشاء: 150 غم خبر ابيض + كوب سلطة + 2 ملعقة زيت زيتون صغيرة + نصف كوب لبن + قطعة جبنة بيضاء حلوة + بياض 2 بيضة مسلوقة .



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
  - ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
    - استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس.
  - استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والحبز الأبيض.
  - الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
    - تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
      - الابتعاد عن القلى قدر الإمكان.
      - تقليل كمية السوائل قدر الإمكان.
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
  - يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخدة .